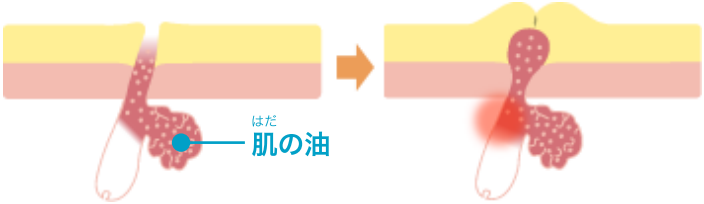
にきびのこと

みんなは、にきびができて悩んだりしてないかな。
鏡で見て悩むより、にきびのことを知って、
しっかり対策を立てましょう！

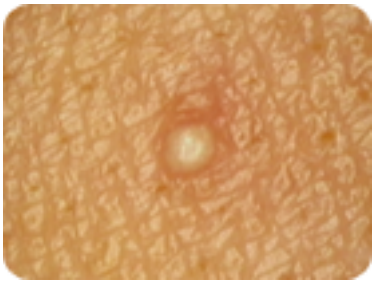
にきびって何？

にきびは、毛穴にできます。
肌のあぶらが毛穴につまって出口をふさぎ、そこでアクネ菌という細菌がふえ、皮ふがはれてしまうことです。



これがにきびです。

もし、できてしまっても早めにケアすれば、きれいに治るしすこやかな肌でいられますよ。でもまずは、にきびを防ぐことが大切です。



にきびを防ぐ

そのためには、肌を清潔に保つことが大切です。
洗顔で余計なあぶらを洗い流し、古くなった皮ふやよごれを取りのぞいて毛穴のつまりをなくすこと。

にきびのこと

毛穴のつまりをなくすこと。
でも洗いすぎは逆効果！
１日２～３回が効果的です。
部分的にかさかさを感じたら化粧水や乳液を使って、保湿してくださいね。

すすぎもていねいに。
にきびが赤くなっているときは、特にやさしくていねいに洗いましょう。

にきびができないようにするには、あまいものや、あぶらっぽい食べ物は少なめにして、色のこい野菜などを食べるのがおすすめです。

おすすめの食べ物

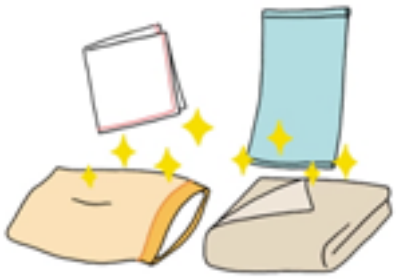
にきびができてしまったら
さわらない！！つぶさない！！

治りがおそくなりますよ。
つぶしたりすると、血が出たりはれたりするし、その傷がなおってもにきびあとにデコボコができたりするので、気になってもがまんしてね。

にきびが気になるときは、髪の毛も清潔にして、顔にかからないようにしましょう。

にきびのこと

ハンカチ、タオル、まくらカバー、シーツなど、
肌に直接ふれる物も清潔に。



- 毎日正しい洗顔をすること
- にきびがでいたら、さわらない！つぶさない！こと
- 身のまわりを清潔に保つこと